



Orzo italien au boeuf haché épicé

Avec une sauce tomate onctueuse et des légumes



CABRIZ TINTO

Produit à partir de cépages autochtones, ce vin du Dão portugais est élégant, avec de vives notes de baies. Il propose un équilibre étonnant entre une belle fraîcheur et des arômes épicés et boisés.



Oignon



Gousse d'ail



Orzo



Concentré de tomates



Hachis de boeuf *



Mélange de légumes *



Fromage frais aux fines herbes *

Total : 25 min.

Rapido

Facile

Family

À manger dans les 5 jours

Facile et rapide à préparer, cet orzo plaira à toute la famille. Le hachis est déjà assaisonné et les légumes sont prédécoupés pour vous faciliter la tâche. Le fromage frais aux fines herbes apporte à la sauce tomate rondeur et fondant. En résumé, un repas nourrissant préparé en un rien de temps.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle et wok ou sauteuse avec couvercle.

Recette d'orzo italien au bœuf haché épicé : c'est parti !



1 PRÉPARER LE BOUILLON

Pour l'orzo, préparez le bouillon dans la casserole.



2 DÉCOUPER LES CONDIMENTS

Émincez l'oignon et écrasez l'ail ou hachez-le finement.



3 CUIRE L'ORZO

Ajoutez l'orzo à la casserole et, à couvert, faites-le cuire 8 à 9 minutes à feu doux, jusqu'à absorption totale. Remuez régulièrement. Ajoutez éventuellement de l'eau si l'orzo boit trop vite. Réservez sans couvercle et égrainez à l'aide d'une fourchette.



4 PRÉPARER LA SAUCE

Pendant ce temps, faites chauffer le beurre dans le wok ou la sauteuse et, à couvert, faites revenir l'oignon et l'ail 2 minutes à feu doux. Ajoutez le concentré de tomates et le hachis de bœuf, puis remuez 3 minutes à feu moyen-vif en émiettant la viande. Ajoutez le mélange de légumes et, à couvert, touillez 7 minutes de plus à feu moyen.



5 ASSAISONNER

Incorporez ensuite le fromage frais aux fines herbes au hachis et laissez la sauce cuire 1 minute de plus. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez l'orzo sur les assiettes et versez la sauce par-dessus.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Orzo (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Concentré de tomates (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Hachis de bœuf (g) *	100	200	300	400	500	600
Mélange de légumes (g) 23) *	200	400	600	800	1000	1200
Fromage frais aux fines herbes (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Bouillon de légumes* (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Beurre* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3473 / 830	500 / 119
Lipides total (g)	34	5
Dont saturés (g)	16,9	2,4
Glucides (g)	80	12
Dont sucres (g)	18,8	2,7
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	46	7
Sel (g)	2,1	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.



#HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 10 | 2018